MARIE-LOUISE PIERSON

L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Deuxième édition

© Éditions d'Organisation, 2003
ISBN : 2-7081-2959-7

Éditions
d'Organisation

SOMMAIRE

INTRODUCTION : Intelligence relationnelle et mythe d'harmonie 1

Partie 1
Expérimenter, Absorber

CHAPITRE 1 : LE CAPITAL HUMAIN ET L'INTELLIGENCE 9

L'Intelligence Relationnelle : une intelligence du bonheur 9
Comment penser le lien humain ? 11
QE + QR = QI (Quotien Émotionnel + Quotient Relationnel = Quotien d'Intelligence(s)) 13
Il y a plusieurs intelligences 15
Évaluez votre intelligence personnelle 19

CHAPITRE 2 : L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : ÊTRE RELIÉ À SOI-MÊME 21

Émotions et changements 21
Être ou ne pas être *emotionnally correct ?* 23
Sentinelle intérieure ou sixième sens ? 25
Les émotions sont parfois bêtes ! 27
Les émotions ont-elles un sexe ? 31
Le sexe des émotions 32

CHAPITRE 3 : LE CERVEAU : MODE D'EMPLOI 33

De l'ordinateur à la psyché : naissance d'un sujet 33

© Éditions d'Organisation

Idéologie de la pensée et peur de l'animalité 34
Le cerveau, réseau pensant 36
L'intelligence émotionnelle dans l'entreprise, et ailleurs 45
Il faut é-la-bo-rer ! 48
Vos émotions et leurs sens 52

Partie 2
Donner du sens

CHAPITRE 4 : LES LANGAGES SILENCIEUX ET L'IMAGE DE SOI 57

Naissance de la civilité et communication 58
Paroles du corps 62
Les gestes *parlent* 70
La cohérence : une priorité de la communication 78
Les pièges de la communication non-verbale 84
Votre image vous fait-elle du tort ? 88

CHAPITRE 5 : LA PERSPICACITÉ SOCIALE ET SES LOIS 93

Vie privée, vie publique : le nouveau partage de raison 94
Différencier le Moi et le rôle : « Je peux te vouvoyer ? » 95
Façons de parler : les différents vecteurs d'image 97
L'espace parle : la proxémie 99
Le territoire et autres « plates-bandes » 106
À chacun sa place 109
Les rituels et le maintien de la paix sociale 112
Testez votre QPS : Quotient de Perspicacité Sociale 119

Partie 3
Organiser

CHAPITRE 6 : LE TROUBLE DE PENSER : COMMENT (SE) REPRÉSENTER LES CHOSES ? 123

Pensée d'outre-mots et imaginaire 125
Représenter, c'est donner corps à ses idées 131
L'« empire des signes » et la sémiologie 132
Les Vecteurs d'Image 136

© Éditions d'Organisation

CHAPITRE 7 : Y A-T-IL UN PILOTE DANS VOTRE COMMUNICATION ? 137
Il n'y a pas de « mauvaises » émotions 138
De l'ordinateur à la psyché : naissance du sujet 142
Émotion et décision : pourquoi ne pas agir ? 154
La Check-List du sens 157

CHAPITRE 8 : LES MOTS SONT VIVANTS 159
Nommer, c'est faire exister 162
Quand les maux remplacent les mots 165
L'art du « mentir vrai » 168
Écouter ? Mais quoi ? 173
L'alliance : pour une relation sans gagnant ni perdant 173
Mesurez votre QI : Quotient d'Incommunication 177

Partie 4

Mettre en forme

CHAPITRE 9 : POUR UNE ÉCOLOGIE RELATIONNELLE 181
Nous sommes tous champions d'incommunication ! 182
Le « non » interdit 183
J'ose exister dans ma communication 186
Deux pulsions très encombrantes : désir de fusion et désir d'emprise 188
Parlez-moi d'amour 190
À bas les prisons relationnelles ! 195
Votre Check-List relationnelle 196

CHAPITRE 10 : PASSER DU RÉACTIONNEL AU RELATIONNEL 197
Du conflit à la confrontation 198
En finir avec l'implicite 201
De l'assertivité à la créativité relationnelle 204
Timidité, trac : la peur des autres 208
La fin des timides : faites le point sur votre peur des autres 212

CHAPITRE 11 : L'ÉCOUTE ACTIVE ? ENTENDRE CE QUI N'EST PAS SOI 213
L'écoute centrée sur la personne 213
Les brouillages dans la communication 217

© Éditions d'Organisation

Communiquer avec les personnalités difficiles 223
Les faux amis relationnels : le *Faux-Self* 228
Harmonisation et stimulation 230

CONCLUSION : DU BON USAGE DE LA SÉDUCTION 235

Annexes

Réponses aux questionnaires et quizz 241
1 – Évaluez votre intelligence personnelle 241
2 – Le sexe des émotions 242
3 – Vos émotions et leurs sens 243
4 – Votre image vous fait-elle du tort ? 243
5 – Testez votre QPS : Quotient de Perspicacité Sociale 243
6 – Les vecteurs d'image : mesurez la *numinosité* de votre image personnelle 244
7 – La Check-List du sens 247
8 – Mesurez votre QI : Êtes-vous champion d'incommunication ? 249
9 – Votre Check-List relationnelle 249
10 – La fin des timides : faites le point sur votre peur des autres 250

Bibliographie 251

© Éditions d'Organisation